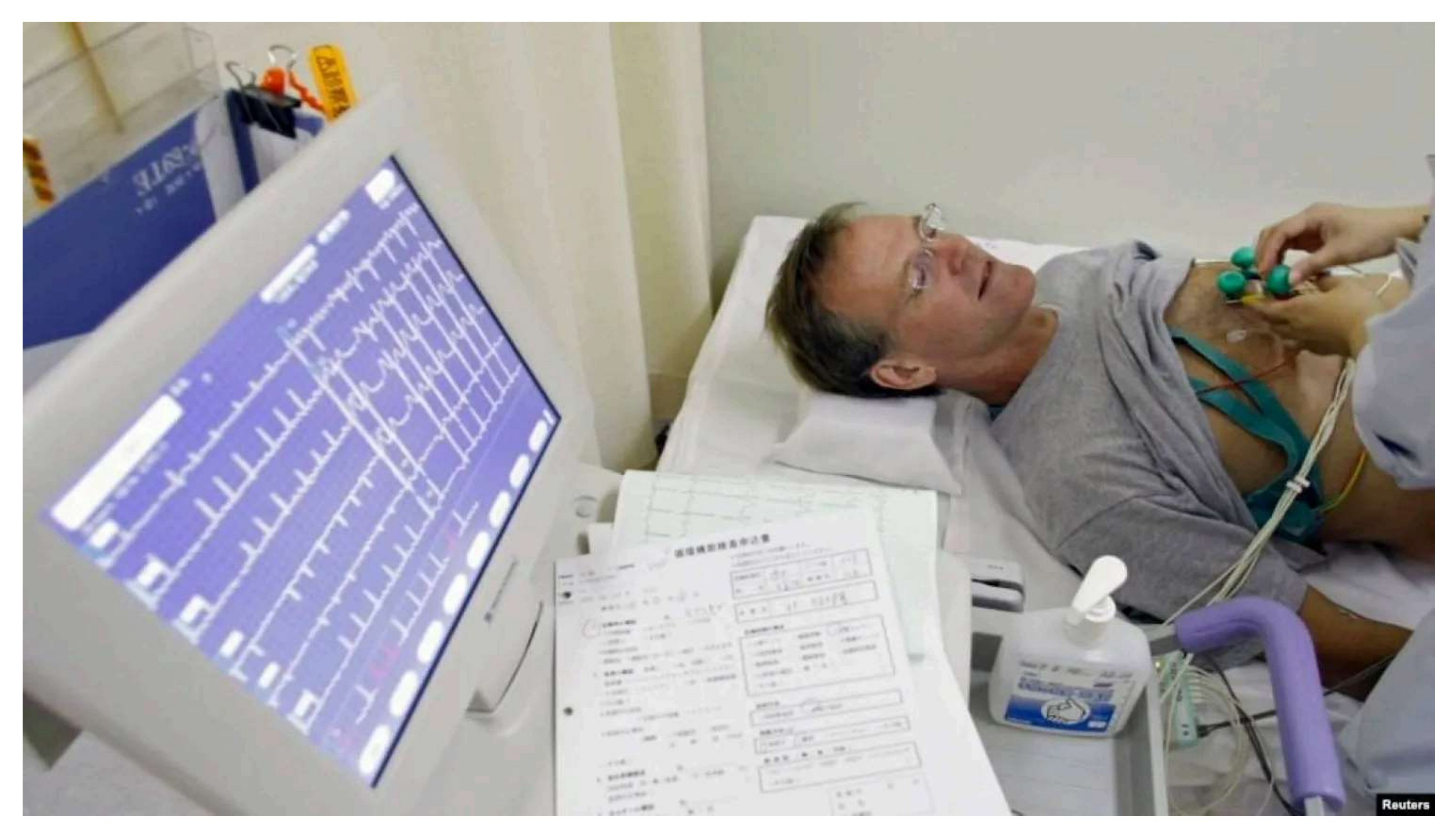
صحتك

السكتة الدماغية... ما أعراضها؟ وكيف تحمي نفسك منها؟



مريض تعرّض لسكتة دماغية يخضع لتخطيط قلب أثناء تعافيه (رويترز)

بيروت: «الشرق الأوسط»

نُشر: 13:30-14 أبريل 2025 م ـ 16 شوّال 1446 هـ

تُعدّ السكتة الدماغية أحد الأسباب الرئيسية للوفاة، إذ يُصاب بها نحو 15 مليون شخص حول العالم سنوياً. ومن بين هؤلاء، يتوفى 5 ملايين، ويُصاب 5 ملايين آخرون بإعاقة دائمة، وفقاً لأرقام منظمة الصحة العالمية. وقد يعاني الناجون منها فقدان البصر و/أو النطق، والشلل، وغيرها من الإعاقات.

ويمكن أن تساعد العادات الحياتية الصحية والتحكم في الحالات المَرَضية الموجودة مسبقاً، في الوقاية من السكتة الدماغية، وفق تقرير لموقع «نيوز نايشن».

ما السكتة الدماغية؟

هناك نوعان من السكتة الدماغية:

السكتة الإقفارية: تحدث عندما يُمنع تدفق الدم إلى الدماغ بسبب انسداد أو تضييق الأوعية الدموية، مما يمنع وصول الأكسجين إلى الدماغ.

السكتة النزفية: تحدث عند تسرب أحد الأوعية الدموية في الدماغ، مسبِّبة نزيفاً داخلياً.

الأعراض

- صعوبة في الكلام.

- خدر أو شلل في الوجه أو الذراع أو الساق.

- مشاكل في الرؤية.

- صداع شديد.

- صعوبة في المشي.

كيف تقي نفسك؟

التغذية السليمة: ركّز على الفواكه والخضراوات. اختر أطعمةً قليلة الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول، وغنية بالألياف. قلل الملح لخفض ضغط الدم.

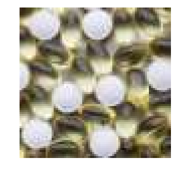
التمارين: الهدف هو ساعتان ونصف أسبوعياً للبالغين، وساعة يومياً للصغار. هذا يحافظ على الوزن ويُخفض الكوليسترول وضغط الدم.

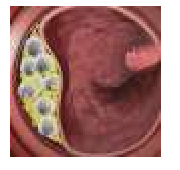
تجنب التدخين والكحول: التدخين يزيد خطر السكتة، والإفراط في الكحول يرفع ضغط الدم.

فحص الكوليسترول: افحصه كل 5 سنوات. تغيير نظامك الغذائي قد يساعد في تخفيض الكوليسترول.

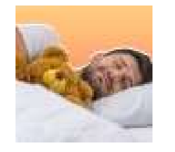
التحكم في الحالات المَرَضية: مثل ارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب، والتي تزيد خطر السكتة، فالاعتناء بالصحة ومعالجة هذه الحالات يقللان خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

اقرأ أيضاً


من أسرار العمر الطويل... 6 فيتامينات لا غنى عنها بعد سن الـ50


حقائق حول الكوليسترول... كيف تنقذون حياتكم؟


دواء كولسترول شائع قد يقلل خطر الإصابة بالخرف


خبراء يؤكدون: النوم معها مفيد للبالغين... الدمى المحشوة ليست للأطفال فقط!

مواضيع

الصحة | السكتة الدماغية | نصائح | أمراض | الكولسترول | العالم | العالم العربي